



Kursangebot 2025

(Stand 01.10.2025)

Montag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis / Einheit Mitglied / Gast	Preis / Jahr Mitglied / Gast	Ort
8:15 - 9:15	Pilates	Tatjana Kaiser		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
9:15 - 10:15	Pilates	Tatjana Kaiser		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
10:15 - 11:15	Pilates	Tatjana Kaiser		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
11:15 - 12:00	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp-Fitnessraum
16:30 - 17:30	Pilates	Lena Weißler		4,00 € / 8,00 €	-	Maternus-Klinik
17:45 - 18:45	Yoga	Christiane Reuter		6,00 € / 12,00 €	-	Maternus-Klinik
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Ulrike Sieker		-	-	Maternus-Klinik
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Sielbad
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Ulrike Sieker		-	-	Maternus-Klinik
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Sielbad
17:45 - 18:45	Wirbelsäulengymnastik	Heidrun Hanke		-	90,00 € / 180,00 €	Kneipp-Fitnessraum
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Vogt	ab 65 Jahre	-	90,00 € / 180,00 €	GS Altstadt
18:00 - 19:30	Yoga	Karin Voß		6,00 € / 12,00 €	-	Kiga "Altstadtspatzen"
18:45 - 19:45	Dynamic-Fit	Angela Kracht			90,00 € / 180,00 €	Maternus-Klinik
18:30 - 19:15	Aquapower	Petra Ensminger		-	90,00 € / 180,00 €	Maternus-Klinik
19:15 - 20:00	Aquapower	Laura Peitzmeier			90,00 € / 180,00 €	Maternus-Klinik
18:40 - 19:25	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Sielbad
19:00 - 20:00	Body-Support	Stephanie Reinkensmeier		-	90,00 € / 180,00 €	Kneipp-Fitnessraum
19:00 - 20:00	Workout-Variationen	Diana Bagdasarjan		-	90,00 € / 180,00 €	GS Altstadt
19:25 - 20:10	Reha-Sport (Wasser)	Monika Göke		-	-	Sielbad
19:30 - 20:30	Body-Gymnastics	Petra Ensminger		-	90,00 € / 180,00 €	Maternus-Klinik

Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis / Einheit Mitglied / Gast	Preis / Jahr Mitglied / Gast	Ort
9:15 - 10:15	Hatha Yoga	Christiane Reuter		6,00 € / 12,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
10:30 - 11:30	Hatha Yoga	Christiane Reuter		6,00 € / 12,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
9:30 - 11:00	Kleine Entdecker			4,50 € / 6,00 €		Kneipp-Gymnastikraum
12:00 - 12:45	Reha-Sport (Trocken)	Monika Göke		-	-	Kneipp-Fitnessraum
16:00 - 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Svea Krahe		-	45,00 € / 90,00 €	Kreis-Sporthalle
15:45 - 16:45	Senior-Fit	Regine Stoller-Wegener		4,00 € / 6,00 €		Kneipp-Fitnessraum
17:00 - 18:00	Fit und Aktiv	Regine Stoller-Wegener		-	90,00 € / 180,00 €	Kneipp-Fitnessraum
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Heike Sundermeyer		-	-	Maternus-Klinik
17:30 - 18:30	Step-Aerobic	Karin Tiepoldt		-	90,00 € / 180,00 €	GS Altstadt
17:30 - 18:15	Reha-Sport (Trocken)	Christiane Reuter		-	-	Maternus-Klinik Halle 2
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Heike Sundermeyer		-	-	Maternus-Klinik
18:15 - 19:15	Linedance Anfängerkurs	Petra Schima		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
18:30 - 19:30	Body-Gymnastics	Petra Ensminger		-	90,00 € / 180,00 €	GS Eidinghausen
18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Vogt	50 - 70 Jahre	-	90,00 € / 180,00 €	GS Altstadt
18:30 - 20:00	Yoga	Ramona Kollmeier		6,00 € / 12,00 €	-	Gemeindehaus Rehme
18:45 - 20:15	Bleib Vital	Regine Stoller-Wegener		-	135,00 € / 270,00 €	Maternus-Klinik Halle 1
18:45 - 20:00	Nordic Walking Abendtreff	Uwe Haeseler		-	25,00 € / 50,00 €	Rathaus II
19:15 - 20:45	Linedance -Dreamliners-	Petra Schima		6,00 € / 12,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
19:30 - 20:30	Flexi-Bar	Doris Kelle		-	90,00 € / 180,00 €	GS Volmerdingsen

Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis / Einheit Mitglied / Gast	Preis / Jahr Mitglied / Gast	Ort
9:00 - 10:15	Nordic Walking	Birgit Haeseler		-	40,00 € / 80,00 €	Aqua-Magica Gelände
9:30 - 11:00	Kleine Entdecker	Ilse Paskarbeit		4,50 € / 6,00 €	-	Kneipp-Gymnastikraum
10:30 - 11:15	Reha-Sport -Parkinson-	Helga Grosskraumbach		-	-	Kneipp-Gymnastikraum
12:00 - 12:45	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Maternus-Klinik
12:45 - 13:30	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Maternus-Klinik
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Trocken)	Nadja Blase		-	-	Maternus-Klinik
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Körtner-Schnepel		-	-	Maternus-Klinik
17:15 - 18:15	Fit & Vital	Angela Kracht		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
18:00 - 19:30	Yoga	Anja Koch		6,00 € / 12,00 €	-	AWO Kindergarten
18:30 - 19:30	Body-Fit	Angela Kracht		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
19:00 - 20:15	Pow er Mix	Heike Sundermeyer		-	99,00 € / 198,00 €	GS Altstadt
19:00 - 19:45	Aqua Pow er	Laura Peitzmeier		-	90,00 € / 180,00 €	Sielbad
19:45 - 20:45	Cardio-Fitness-Workout	Stephanie Reinkensmeier		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
19.45 - 21:15	Yoga	Anja Koch		6,00 € / 12,00 €	-	AWO Kindergarten

Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis / Einheit Mitglied / Gast	Preis / Jahr Mitglied / Gast	Ort
9:00 - 10:00	Bodyforming	Heike Sundermeyer		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
14:00	Wandern	Sonja Mund, Brigitta Grosskopf		-	-	Verkehrshaus B.O.
14:30 - 15:30	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
15:45 - 16:45	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00 € / 8,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
16:00 - 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Svea Krahe		-	45,00 € / 90,00 €	Kreis-Sporthalle
17:00 - 18:00	Bewegung und Entspannung	Helga Großkraumbach		-	75,00 € / 150,00 €	Kneipp-Fitnessraum
17:30 - 18:30	Pilates	Frank Brinkmann		4,00 € / 8,00 €	-	Maternus-Klinik
17:30 - 18:15	Reha-Sport (Wasser)			-	-	Maternus-Klinik
18:15 - 19:00	Reha-Sport (Wasser)			-	-	Maternus-Klinik
18:00 - 19:15	Langhanteltraining	Lena Weißler		6,00 € / 12,00 €	-	Kneipp-Fitnessraum
19:00 - 20:00	XXL-Sport	Monika Göke		-	70,00 € - 100,00 €	Maternus-Klinik

Freitag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis / Einheit Mitglied / Gast	Preis / Jahr Mitglied / Gast	Ort
8:00 - 8:45	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp-Fitnessraum
9:00 - 9:45	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser				Kneipp-Fitnessraum
10:00 - 10:45	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp-Fitnessraum
11:00 - 11:45	Reha-Sport (Lungenfunktion)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp-Fitnessraum
16:45 - 17:30	Reha-Sport (Wasser)	Helga Großkraumbach		-	-	Maternus-Klinik
17:30 - 18:15	Reha-Sport (Wasser)	Helga Großkraumbach		-	-	Maternus-Klinik
18:15 - 19:00	Reha-Sport (Wasser)			-	-	Maternus-Klinik
19:00 - 19:45	Reha-Sport (Wasser)			-	-	Maternus-Klinik

Adressen der derzeitigen Übungsstätten:

Kneipp-Fitnessraum, Mindener Straße 21, Eingang vom Parkplatz

Grundschule Dehme, Dehmer Straße 103

Grundschule Eidinghausen, Apostelweg 6

Kreissporthalle, Portastraße 75

Gemeindehaus Rehme, Robertstraße 7

Aqua Magica Gelände, Bültestraße

Kindergarten „Altstadtspatzen“, Herforder Straße 17

Dreifachhalle Gesamtschule Schulzentrum Nord, In der Wiehwisch 2

Kneipp Gymnastikraum, Mindener Straße 21, Eingang Geschäftsstelle

Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Straße 10

Maternus-Klinik, Am Brinkkamp 16

Rathaus II, Schwarzer Weg 6

Grundschule Volmerdingsen, Brötchenstraße 6

AWO Kindergarten, Bessinger Straße 49A

Verkehrshaus Bad Oeynhausen, Am Kurpark 20

Sielbad Kanalstr. 1

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind jederzeit möglich.